

УДК 159.9.075**РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО БЕЗПЕЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ
ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ****кандидат психологічних наук, доцент, Матохнюк Л. О.**

Комунальний вищий навчальний заклад «Вінницька академія неперервної освіти», Україна, Вінниця

В статті обґрунтовано та охарактеризовано основні захворювання, які можуть виникати при невмілому використанні сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, а саме: гіподинамія, порушення зору, концентрація уваги, навантаження на руки та шию, вплив на ЦНС, психологічний аспект, проблеми з харчуванням. Надані рекомендації щодо безпечного використання інформаційних технологій особистістю в сучасному інформаційному суспільстві для малюків, дошкільнят, підлітків залежно від провідного виду діяльності. Зроблено висновок про те, що розпочинати розвиток інформаційної компетентності можна з раннього дитинства, коли дитина входить в Інтернет середовище.

Ключові слова: інформаційно-комунікаційні технології, безпека, Інтернет середовище, безпеки життєдіяльності, здоров'я.

*кандидат психологических наук, доцент, Матохнюк Л. А.
Рекомендации по безопасному использованию информационных технологий / Коммунальное высшее учебное заведение «Винницкая академия непрерывного образования», Украина, Винница*

В статье обоснованы и охарактеризованы основные заболевания, которые могут возникать при неумелом использовании современных информационно-коммуникационных технологий, а именно: гиподинамия, нарушения зрения,

концентрация внимания, нагрузка на руки и шею, влияние на ЦНС, психологический аспект, проблемы с питанием. Предоставлены рекомендации по безопасному использованию информационных технологий личностью в современном информационном обществе для малышей, дошкольников, подростков в зависимости от ведущего вида деятельности. Сделан вывод о том, что начинать развитие информационной компетентности можно с раннего детства, когда ребенок входит в Интернет среду.

Ключевые слова: информационно-коммуникационные технологии, безопасность, Интернет среда, безопасности жизнедеятельности, здоровья.

PhD of Psychological Sciences, Associate Professor, Matochnyuk L.O. Recommendations on the safe use of information technologies / Municipal Higher Educational Institution "Vinnytsia Academy of Continuing Education", Ukraine, Vinnytsya

The article substantiates and describes the main diseases that may occur at misuse of modern informational communicative technologies, namely: hypodynamia, visual disturbance, concentration of attention, hand and neck load, influence on central nervous system, psychological aspect, nutritional problems. The recommendations on the safe use of information technology by a person in the modern information society for children, preschoolers, adolescents depending on the leading type of activity are presented in the following article. It is concluded that the beginning of the development of information competence can be done in an early childhood, when the child enters the Internet environment.

Keywords: information and communicative technologies, safety, Internet environment, life safety, health.

Вступ. Одноманітна і тривала робота з комп'ютером призводить до надмірного подразнення очей і проблем із фокусуванням, головного болю, неприємних відчуттів в очах, розпливчастості зображення тощо. Збереження здоров'я дорослих та дітей є необхідною умовою їх активності, розвитку творчого потенціалу, професійної реалізації, ефективної життєдіяльності тощо. Стан здоров'я позначається на результатах освітньої, професійної діяльності. Тому проблема його збереження повинна бути однією з пріоритетних. Оскільки діти багато часу проводять в Інтернеті з пізнавальною метою, то організація навчально-виховного процесу, дозвілля повинна завжди супроводжуватися заходами з безпеки життєдіяльності задля збереження життя і здоров'я всіх його учасників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окремі питання у сфері правового регулювання охорони праці відображені в роботах багатьох провідних вчених, таких як Гайдук Л., Дементій Л. В., Дуброва Н. Й., Зеркалов Д. В. та ін. [1-4]. В контексті підготовки вчителя до збереження здоров'я школярів, як основного носія знань, дослідження проводили Ветрова І., Гевал П. А., Камінська О. В., Матохнюк Л. О., Щуркова Н. Е. та ін. [5-9].

Таким чином, **метою даної статті** є висвітлення розроблених рекомендацій щодо безпечного використання інформаційних технологій особистістю в сучасному інформаційному суспільстві.

Основна частина. Порушення правил та інструкцій з безпеки життєдіяльності через незнання, небажання та нездатність їх виконувати є причинами травматизму, нещасних випадків та погіршення здоров'я. В основі цих причин лежать психологічні причини: критичне ставлення до технічних рекомендацій, інструкцій, небажання їх виконувати; незнання норм і способів забезпечення

безпеки, правил використання сучасних технологій; невиконання правил та інструкцій з безпеки через невідповідність психофізичних можливостей людини (недостатня координація руху і швидкість рухових реакцій, поганий зір тощо) вимогам даної роботи та ін.

Аналіз проведених досліджень, наукової літератури дає можливість стверджувати наявність взаємозв'язку між використанням комп'ютера і погіршенням здоров'я людей. До захворювань, які можуть виникати при невмілому використанні сучасних інформаційно-комунікаційних технологій відносяться такі:

- *Гіподинамія*. Тривале сидіння перед комп'ютером в одній позі замість занять спортом і активних ігор на свіжому повітрі призводить до того, що м'язи слабо розвиваються, дитина стає дратівливою, швидко стомлюється. До того ж сидяче положення негативно позначається на спині та попереку, псується постава.

- *Порушення зору*. Постійна напруга зору веде до стомлення очних м'язів, а також негативно впливає на внутрішньочні судини і сітківку ока.

- *Концентрація уваги*. Тут все неоднозначно – під час коротких сеансів використання комп'ютера увага, навпаки, тренується, а ось під час тривалих – концентрація втрачається.

- *Навантаження на руки*. Під час роботи за комп'ютером кисті рук постійно знаходяться в напрузі: вони здійснюють однотипні рухи, довгий час не змінюють позицію, як наслідок виникає стійке стомлення м'язів рук, що виражається потім в болю суглобів. Крім того, через порушення кровообігу і погіршення нервової прохідності можлива поява судом, порушення координації пальців.

- *Навантаження на ший*. Шийний відділ хребта під час роботи за комп'ютером також знаходиться в постійній напрузі, особливо якщо дитина сидить нерівно. У результаті погіршується кровопостачання

мозку, може виникнути кисневе голодування, що виявляється в головних болях.

- *Вплив на ЦНС.* Тривале використання комп'ютера може не тільки стати причиною підвищеної стомлюваності і навіть запаморочень, але й викликати інші вегето-судинні порушення – денну сонливість, полохливість, апатію, неуважність, запальність, слабкість тощо.

- *Психологічний аспект.* Часто діти, захоплені Інтернет-спілкуванням, втрачають здатність до живої комунікації – їм складніше знаходити спільну мову з однолітками, нецікаві інші активності. Крім того, на емоційний і розумовий розвиток дитини можуть справити істотний вплив потоки інформації, одержуваної з Мережі, на жаль, далеко не завжди корисної та безпечної.

- *Проблеми з харчуванням.* Захоплена комп'ютером дитина часто забуває про їжу або зовсім втрачає апетит. Інші діти, навпаки, починають харчуватися неконтрольовано – перекушувати прямо перед монітором і не особливо дбати про якість їжі.

Невід'ємною складовою безпечного використання інформаційних технологій та позитивного впливу на життєдіяльність людини є систематичне навчання з охорони праці та безпеки життєдіяльності. Так наприклад, класні керівники повинні забезпечувати включення в тематику виховних годин, батьківських зборів питання профілактики травматизму щодо роботи з інформаційно-комунікаційними технологіями, питання щодо застосування їх відповідно до віку тощо.

Батьки дітей рано чи пізно стикаються з проблемою знайомства своєї дитини з Інтернет світом, і практично кожен раз це стресова ситуація для обох сторін. Варто розуміти, що навколо он-лайн - спільноти існує багато непорозумінь, через які батьки обмежують дітей в Інтернеті.

Інтернет - невід'ємна частина сучасного світу. Батьки, обмежуючи дітей в он-лайн, позбавляють їх можливості задовольняти основні потреби, в цьому випадку - соціальні. Ця ситуація згодом може викликати серйозні психологічні проблеми у дитини. В сучасному інформаційному світі дитячий майданчик частково знаходиться у віртуальній реальності, тому не пускати туди дітей не можна. За своєю суттю Інтернет - це нескінченний довідник, але щоб запобігти подорож дитини по небажаних сайтів, варто встановити на комп'ютер або інший гаджет програму батьківського контролю. Наприклад Qustodio, KidLogger або «Кібермама».

Часто у поганій пам'яті і лінії дитини звинувачують комп'ютер. З однієї сторони правда полягає в тому, що дитині більше не потрібно відвідувати бібліотеку і вичитувати сотні сторінок. Це тільки полегшує йому життя, а не робить його ледачим. Необов'язково пам'ятати напам'ять формулу, важливіше знати, як і коли її використовувати. Тим більше, використовуючи інформацію постійно, людина все одно поступово її завчає. Зате завдяки Інтернету ми завжди можемо знайти ту інформацію, яку не використовуємо щодня.

Існує думка про те, що комп'ютерні ігри зомбують дітей. З одного боку, якщо заборонити дітям ігри, то вони просто буде шукати інший спосіб гри. З іншого, з головою в ігри йдуть ті, кому погано в реальному житті. Для того щоб дитина не перетворилася на такого собі зомбі, необхідно допомогти їй знайти іншу цікаву справу. Як тільки в реальному житті вона виявить щось більш привабливе, то за комп'ютером багато часу проводити не буде.

Питання щодо віртуальних друзів, які начебто можуть замінити реальних, само по собі не є актуальним. Тому що, сам по собі комп'ютер на комунікабельність ніяк не впливає, але якщо дитина є мовчазною за своєю природою, то з віртуальними друзями їй буде

простіше. Не варто забувати, що за віртуальними образами стоять реальні люди, зустріч з якими цілком можлива.

Суїцидальні нахили у дітей виникають не від віртуальних, а від цілком реальних проблем. Якщо в сім'ї відсутнє взаєморозуміння, дитина піддається психологічному насильству, відчуває проблеми в школі, наприклад є жертвою булінгу, то якась інформація в Інтернеті може прискорити його до вчинення такого страшного вчинку. Однак слід пам'ятати, що не інформація шукає підлітка в Інтернеті, а підліток - інформацію. Якщо у тінейджера немає і не було суїцидальних думок, то ніякі сайти його не спровокують.

Зараз діти самостійно ведуть свої блоги, знімають відео для YouTube і прагнуть до великої кількості передплатників, однак те, що дитина нездатна почати заробляти в Інтернеті за власною ініціативою, - глибока помилка. Вони, як і ми, дуже сильно інтегровані в кіберпростір: соціальні мережі, гаджети, Інтернет тощо. Тому батьки блогерів - це скоріше помічники і координатори процесу, в якому головний герой - їх дитина. Незважаючи на те, що формат блогерства далекий від того, чим займаються юристи та лікарі, це заняття стало справжньою професією в сучасному світі. Великі корпорації наймають блогерів на постійну роботу для ведення корпоративних блогів. Якщо дитина вирішила їм стати, то потрібно дати їй цей шанс.

Сьогодні підключитися до Інтернету можна з будь-якого місця. Велика кількість цифрових пристроїв доступна в кожному кафе. Wi-Fi дозволяють не випадати з віртуального життя ані на хвилину. Ми постійно на зв'язку в месенджері, миттєво повідомляємо про важливі і не особливо важливі події всьому світу, викладаючи фото в соціальні мережі, і в будь-яку секунду можемо знайти потрібну інформацію.

Сучасні діти з перших місяців життя дивляться правильні «розвивальні» мультфільми і займаються корисними навчальними програмами прямо на планшеті. Створюють власні акаунти в соцмережах, освоюють простори Інтернету. Причому роблять це все дуже рано – іноді ще до того, як навчаються читати.

Звичайно, про повноцінне користування Мережею можна говорити не тільки тоді, коли дитина навчилася читати. Раніше обов'язковою умовою було і вміння писати, точніше – надрукувати в пошуковому рядку цікаву тему, але сьогоднішні діти з успіхом освоюють голосовий пошук, надиктовуючи Гуглу, що їм показати. Тому – достатньо лише вміти прочитати побачене. Інша справа, що діти до 7 років, навіть вміючи читати, не до кінця здатні розуміти знайдену інформацію. Вони не завжди відрізняють рекламу і дійсний вміст, он лайн-програми та програми, які вимагають завантаження. Не кажучи вже про платний і безкоштовний контент. Дошкільнята навряд чи зможуть самотійно користуватися Інтернетом. Потрібна постійна допомога дорослих – і для пошуку матеріалу, і для контролю роботи дитини за комп'ютером. Звичайно, усі діти різні, і доступ до Інтернету кожному потрібен для своєї мети. Завжди знайдуться вундеркінди, які з трьох років будуть захоплено вивчати он лайн-енциклопедії, а з шести – писати власні програми. Ми можемо говорити лише загалом, спираючись на основні стереотипи мислення та поведінки дітей різного віку.

Так, для малюків 3-4 років можна знайти спеціалізовані сайти – з управлінням через картинки, великими кнопками і, головне, спеціально адаптованим змістом. Звичайно, без допомоги батьків тут не обійтися. Завдання дорослих – знайти потрібний сайт, запустити його, показати малюкові основи управління (як водити мишкою або на яку кнопку натискати). У малих «дозах» такі розваги будуть цікаві й

корисні, але не варто зловживати он лайн-іграми – організм дитини в цьому віці недостатньо підготовлений для тривалого сидіння біля монітора. Завжди (а особливо – у перші місяці освоєння дитиною Інтернету) обговорюйте з нею побачене в Мережі, цікавтеся її новими знайомствами. Обов'язково навчіть дитину повідомляти вам про будь-які тривоги або, тим більше, загрози, пов'язані з Інтернетом. Малюк повинен знати, що завжди може розраховувати на вашу підтримку і спокійну впевненість. Будьте впевнені в своїх силах і зберігайте послідовність у вимогах, багато розмовляйте з дитиною, користуйтеся програмами батьківського контролю – і перші кроки вашої дитини в Інтернеті будуть правильними.

Дошкільнята 5-6 років в цьому віці вже тягнуться до Інтернету, непогано знають основні засади його використання. Але, як ми вже писали вище, не всі аспекти он лайн-життя під силу осмислити шестиліткам, тому обов'язково має бути батьківський контроль. Дітям в цьому віці потрібно пояснити різницю між віртуальним і реальним життям, навчити азам конфіденційності – наприклад, ніколи не розповідати незнайомцям свою домашню адресу або номер телефону. Якщо ви довіряєте діткам самотійний інтернет-серфінг – краще встановіть спеціальні дитячі пошукові сайти (наприклад, MSN Kids Search) і обов'язково користуйтеся програмним забезпеченням батьківського контролю. Спочатку буде краще, якщо дитина не стане самотійно відкривати нові сайти: обговоріть з нею, які он лайн-ресурси їй цікаві, і складіть чіткий перелік сторінок, на які можна заходити. Для цього можна створити дитині власний профіль користувача з обмеженим доступом на сайти. Старших діток можна навчити користуватися сервісом «Вибране» в браузері, попередньо внісши туди всі узгоджені сайти. Добре буде, якщо перед початком роботи дитини в Інтернеті батьки проведуть з нею попередню бесіду –

озвучать основні правила знаходження в Мережі (як користуватися пошуковиками, як спілкуватися з іншими відвідувачами сайту, що можна і що не можна писати для загального огляду, які картинки і відео можна публікувати в соцмережах, а які – не варто, що таке платний контент і т.д.) і обговорять умови використання комп'ютера дитиною (тільки після виконання домашнього завдання, не більше години на день і т.ін.). Створіть список правил користування Інтернетом вдома за участю ваших дітей. Туди можна включити типи сайтів з необмеженим доступом, години користування мережею та рекомендації зі спілкування з іншими в он лайні, включаючи чат-кімнати. Тримайте комп'ютери з Інтернет - з'єднанням у відкритій зоні, поза межами кімнати вашої дитини. Вивчіть інструменти для фільтрування Internet (Батьківський контроль в Windows Vista), як один із додаткових, але не замінних методів батьківського контролю. Знайте, які чат-кімнати та дошки повідомлень діти відвідують та з ким розмовляють. Рекомендуйте їм використовувати контрольовані чати, та наполягайте на тому, щоб вони залишалися в публічних зонах чатів.

Починаючи з семи років можна говорити про самостійний досвід спілкування в Інтернеті. Можна дозволити дитині працювати самій, але наглядати, як у неї це виходить. Для цього, наприклад, ставиться комп'ютер у вітальні або на кухні – там, де сім'я проводить багато часу і де можна час від часу бачити, що відбувається на моніторі. Будьте поблизу, щоб дати пораду, якщо знадобиться, і вберегти дитину від помилки. Допомагайте, але довіряйте. У той же час, заводити власну поштову скриньку дитині в цьому віці ще рано – нехай користується сімейною. Так є можливість контролювати її листування, щоб не бентежити дитину недовірою. Ще один спосіб ненав'язливого контролю – періодичний перегляд папки тимчасових

Інтернет - файлів. У 7 років дитина ще не завжди здатна вести грамотний письмовий діалог, тим більше – у спілкуванні з віртуальними знайомими. Тому краще поки обмежити використання дитиною месенджерів: Skype, Viber, ICQ та інших. Купуйте ігри і програми англійською мовою і, незабаром будете вражені словниковим запасом дитини. Поговоріть зі своїми дітьми про їхніх он лайн друзів та те, чим вони займаються так, як ви б говорили про будь-яких інших друзів або заняття. Розмову проведіть про список повідомлень і про те, щоб вони не спілкувалися з незнайомцями. Спільний доступ до файлів, отримання текстів та картинок з Інтернету може порушувати закони про авторські права. Доцільно домовитися з дитиною, що без узгодження з батьками вона не буде нічого завантажувати (файли, музика, програми, відео) і публікувати особисті дані (заповнювати профілі, реєструватися де-небудь тощо). Розкажіть про поняття комп'ютерного вірусу і про те, що його можна ненароком завантажити разом з нібито корисною програмою. Розкажіть про он лайн-шахраїв і способи обману.

Якщо батькам вдалося до 9-10 років втримати дитину далеко від Інтернету, то в 9 років вона вже буде прагнути туди цілеспрямовано, прекрасно розуміючи можливості цієї Мережі і свої перспективи в її використанні. Тому слід не просто «випустити» дитину на простори Інтернету, але й провести ретельну підготовку, навчивши обережності з незнайомцями і розповівши, що не можна використовувати Мережу для хуліганства, поширення пліток або погроз.

Користуйтеся програмами батьківського контролю, здатними захистити дитину від небажаного контенту. Але все ж попередьте дитину про те, що їй можуть трапитися еротичні матеріали або заклики до насильства – навчіть, як реагувати на таке. Наполягайте на тому, щоб ваші діти ніколи не погоджувалися зустрічатися зі своїм

он лайн другом. Навчіть своїх дітей ніколи не давати про себе інформацію по електронній пошті, в чатах, дошках оголошень, реєстраційних формах і персональних профілях, а також при участі в он лайн конкурсах. Домовтесь зі своєю дитиною розповідати вам про те, що або хто в он лайні примушує її почувати себе незручно або налякано. Будьте спокійними та нагадайте своїм дітям, що у них не виникне проблем, якщо вони про щось вам повідомлять. Важливо, щоб ваша дитина не думала, що її позбавлять привілею користуватися комп'ютером. Поясніть більше про те, як діяти з он лайн шахраями та кібер-хуліганами. Поговоріть із своїми дітьми про он лайн порнографію та направте їх на позитивні сайти про здоров'я. До правил користування Інтернетом у цьому віці можна віднести такі: користуватися ПК в умитому, причесаному і одягненому вигляді; сідати за комп'ютер лише в разі вивчених уроків і в повністю чистій і охайній кімнаті; за комп'ютером не приймати їжу, чай, лимонад і т.п.; список справ, залишених мамою, має бути виконаний на 100%; не битися за мишку з сестрою (братом) – учитися домовлятися.

Для підлітків 11-15 років є розповсюдженим той факт, що інколи вони переживають періоди низької самооцінки, шукають підтримки від своїх друзів та менше бажають виправдовувати очікування батьків. Старші підлітки мають потребу ототожнювати себе з якоюсь групою, та бажають незалежності, й вони схильні порівнювати цінності своєї сім'ї та своїх товаришів. У старшому підлітковому віці діти є більш зрілими та готові взаємодіяти зі світом на інтелектуальному рівні. Загалом підлітки відкриті новим ідеям, але їм бракує життєвого досвіду для того, щоб оцінювати себе. Важливо, щоб батьки продовжували відігравати активну роль у контролі використання дітьми Інтернету. Якщо немає можливості придбати окремий комп'ютер, виділіть дитині окрему операційну систему на вашому.

Урочисто повідомте, що тепер він господар і може робити в ній, що забажає. Хай «колупається», обслуговує, пробує програми – і однокласники швидко почнуть його поважати, та запитувати поради. Порадьте вести щоденник або власні записи в комп'ютері, і ви навіть не встигнете зрозуміти, коли дитина освоїла Office Word. Покажіть, як записувати диски. Домашнє відео і фото – ось де простір для творчості і фантазії. І нехай першим буде змонтований відеокліп – з дня народження бабусі. Головне – дитина знає, як це робити. Допоможіть дітям захиститися від спаму. Скажіть їм не давати свої адреси електронної пошти, не відповідати на «сміттєву» пошту та використовувати фільтри електронної пошти. Знайте, які сайти відвідують ваші діти. Перевірте, щоб вони не відвідували сайти з агресивним змістом, або самі не розміщали персональну інформацію та фотографії. Навчіть своїх дітей відповідальному та етичному поведінню в он лайні. Вони не повинні використовувати Інтернет для розповсюдження пліток, хуліганити або загрожувати іншим. Переконайтеся, що ваші діти консультуються з вами, перш ніж проводити в он лайні якісь фінансові операції, включаючи замовлення, купівлю або продаж. Обговоріть он лайн ігри та їхні потенційні ризики зі своїми дітьми. Нагадайте їм, що азартні розваги в он лайні є незаконними.

Висновки. Отже, нами обґрунтовано та охарактеризовано основні захворювання, які можуть виникати при невмілому використанні сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, а саме: гіподинамія, порушення зору, концентрація уваги, навантаження на руки та шию, вплив на ЦНС, психологічний аспект, проблеми з харчуванням. Надано рекомендацій щодо безпечного використання інформаційних технологій особистістю в сучасному інформаційному суспільстві для малюків, дошкільнят, підлітків залежно від провідного

виду діяльності. Доведено, що розпочинати розвиток інформаційної компетентності можна з раннього дитинства, коли дитина входить в Інтернет середовище.

Література:

1. Гайдук, Л., Отвага, І. (2004). Професійні хвороби та шляхи їх профілактики. *Охорона праці*, № 11, С. 36-38.
2. Дементій, Л. В., Юсіна, Г. Л., Чижиков, Г. І. (2006). Охорона праці в галузі ДДМА, Краматорськ, 296 с.
3. Дуброва, Н. Й. (2009). Методичні рекомендації щодо організації системи управління охороною праці в навчальних закладах. *Безпека життєдіяльності*, № 7, С. 23 – 31.
4. Зеркалов, Д. В. (2011). Охорона праці в галузі. Загальні вимоги: навчальний посібник, Основа, Київ, 551 с.
5. Ветрова, І. (2004). Перше слово “мама”, друге “комп’ютер”. *Вплив комп’ютера на психологічний розвиток молодшого школяра. Відкритий урок розробки технології досвіду І.Ветрова, К.*, № 1–2., С.49–51.
6. Гевал, П. А. (2000). Загальні принципи використання комп’ютера на уроках різних типів. *Комп’ютер в школі та сім’ї*, №3, С. 33-34.
7. Камінська, О. В. (2014). Методичні рекомендації для батьків та педагогів з профілактики і корекції інтернет-залежності молоді, Рівне, 35 с.
8. Матохнюк, Л.О. (2017). Охорона праці учасників освітнього процесу, *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*, НАДПСУ, Хмельницький, № 1(6), 260 с.
9. Щуркова, Н. Е. (2000). Классное руководство: теория, методика, технология, Педагогическое общество России, Москва, 256 с.

References:

1. Gaiduk, L., Ovaga, I. (2004). Occupational diseases and ways of their prevention. *Labor Protection* [Occupational diseases and ways of their prevention]. No. 11, S. 36-38. [in Ukrainian].
2. Dementii, L.V., Yusin, G. L., Chizhikov, G.I. (2006). Labor protection in the field of the DSMBA [Occupational Health in]. Kramatorsk, 296 p. [in Ukrainian]
3. Dubrova, N. Y. (2009). Methodical recommendations on the organization of the system of management of labor protection in educational institutions. *Safety of Life [Life Safety]*, № 7, P. 23 - 31. [in Ukrainian].
4. Zerkalov, D.V. (2011). Occupational Health in. General requirements: textbook. Osnova [Basis], Kiev, 551 p. [in Ukrainian].
5. Vetrova, I. (2004). The first word is "mom", the second is "computer". *Influence of the computer on the psychological development of the junior schoolboy. An open lesson in the development of technology of experience I.Vetrova*, K., No. 1-2., P. 49-51. [in Ukrainian].
6. Geval, PA (2000). General principles of computer use in different types of lessons. *Computer at school and family [Computer in school and family]*, №3, pp. 33-34. [in Ukrainian].
7. Kaminskaya, O.V. (2014). Methodical recommendations for parents and teachers on prevention and correction of youth addiction to the Internet, Rivne [Rivne], 35 p. [in Ukrainian].
8. Matochnyuk, L.O. (2017). Labor protection of participants in the educational process, *Collection of scientific works of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Psychological Sciences [Proceedings of the National Academy of State Border Service of Ukraine. Series: Psychological Science]*, NADPSU, Khmelnytsky, No. 1 (6), 260 p. [in Ukrainian].

9. Shkurkova, N. E. (2000). Classroom Leadership: Theory, Technique, Technology, Pedagogical Society of Russia [Klassnoe guidance: Theory, Methods, Technology, Society pedagogical Russia], Moscow, 256 p. [in Russian].